

1月の大人の健診・相談

項目	期日	時間	会場	問い合わせ・申し込み
国保特定健診・長寿健診 (オプション検査あり)	12日(木) 13日(金)	12:45~14:00	相良保健センター	国保年金課 ☎0023 オプション検査料金 尿酸検査:110円、前立腺がん検査:1,760円 心電図:1,650円
総合健康相談(心や健康のこと) もの忘れ相談	随時 ※要予約	9:00~11:00	相良保健センター さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
体組成測定会	10日(火)	9:30~11:00	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
こころとねむりの相談会	随時 ※要予約	—	さざんか	予約制 健康推進課 ☎0024
自死遺族面接相談 「すみれ相談」	11日(火) 18日(火)	13:00~16:00	静岡県精神保健福祉センター 富士健康福祉センター(富士市)	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
自死遺族のつどい (東部わかちあい すみれの会)	21日(土)	13:30~15:30	ぬまづ健康福祉プラザ	静岡県精神保健福祉センター ☎054 (286) 9245
HIV抗体検査	①5日(木) ②19日(木)	①18:00~19:30 ②9:15~11:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
肝炎ウイルス検査	①5日(木) ②19日(木)	①18:00~19:30 ②9:15~11:00	中部健康福祉センター	予約制 中部健康福祉センター地域医療課 ☎054 (644) 9273
精神保健福祉総合相談	18日(火) 25日(火)	14:30~ 13:30~	島田市保健福祉センター はなみずき 中部健康福祉センター (藤枝総合庁舎)	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
高次脳機能障害医療等総合相談	23日(月)	13:00~17:00	静岡市城東保健福祉エリア	予約制 中部健康福祉センター福祉課 ☎054 (644) 9281
不妊・不育専門電話相談	毎週(火) (年末年始祝日休み) 毎週(木、土) (年末年始祝日休み)	13:00~17:00 10:00~15:00	静岡県不妊・不育専門 相談センター	静岡県不妊・不育専門相談センター ☎080 (3636) 3229

Message 年末・年始の忙しい季節です。
お知らせ 健康に気を配り、交通事故などにも気をつけましょう。

1月の子どもの相談・健診・予防接種・講座

項目	期日	時間	会場	対象	持ち物など	問
母子健康手帳の交付 (妊婦健康相談)	16日(月)、23日(月) 30日(月)	9:00~11:00	さ	妊婦	妊娠届出書、個人番号カード または通知カード 都合がつかない人は連絡し てください	健
赤ちゃん相談	26日(木)	9:00~10:30	さ	生後2カ月~7カ月未満	母子健康手帳、アンケート	健
7か月児健康相談	25日(木)	9:00~9:30	さ	令和4年6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳児健康相談	11日(火)	9:00~9:30	さ	令和4年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
1歳6か月児健診(満年齢)	18日(火)	12:50~13:30	相	令和3年6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
2歳6か月児歯科健診	20日(木)	12:50~13:30	相	令和2年5月、6月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳児健診(満年齢)	12日(木)	12:50~13:30	さ	令和元年11月、12月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
3歳6か月児歯科相談	27日(木)	8:30~9:30	相	令和元年6月、7月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
4歳児歯科相談	27日(木)	8:30~9:30	相	平成30年12月、 平成31年1月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
予防接種説明会	6日(木)	10:00~11:00	さ	令和4年11月生まれ	母子健康手帳 出生時の配布資料	健
離乳食教室(要予約)	26日(木)	9:50集合	さ	令和4年8月、9月生まれ	母子健康手帳、アンケート	健
まきたまクラブ(要予約)	21日(土)	9:30~12:00	さ	妊婦(5~8カ月までの安 定期の人)、夫や家族	母子健康手帳	健
家庭児童相談室	月~金曜日 *祝日は休み	9:00~16:00	さ	18歳未満の子の保護者など	事前に電話連絡	こ
ブックスタート(要予約)	26日(木)	13:30~14:30	子榛	令和4年9月生まれ	母子健康手帳、バスタオル、 参加費:100円(本代)	子榛

*1歳6か月健康診査および3歳児健康診査は、対象年齢に達してから受診してください。
*新型コロナウイルス感染症の状況によって、延期する場合があります。その際は「まきはぐメール」でお知らせします。

会場/さ:健康福祉センターさざんか 相:相良総合センターい〜ら 相:相良保健センター BCG:相良B&G海洋センター
子榛:子育て支援センター榛原(さざんか) 子相:子育て支援センター相良(い〜ら) 相:榛原文化センター

問い合わせ/健:健康推進課 ☎0024 こ:こどもセンター ☎0083 子榛:子育て支援センター榛原 ☎0174
社:社会福祉協議会 ☎3500

静岡こども救急電話相談

子どもが急な病気で心配なとき、看護師や小児科医が電話で
アドバイスします。
毎日午後6時から翌朝8時まで。(年中無休)
▶#8000……プッシュ回線の固定電話、携帯電話
▶☎054 (247) 9910……ダイヤル回線の固定電話、IP電話


志太榛原地域救急医療センター

*受診を希望する場合は、
事前に電話をお願いします。
▶所在地 藤枝市瀬戸新屋362-1(静岡県藤枝総合庁舎横)
▶診療時間 月~金曜日 午後7時30分~午後10時(年中無休)
*土・日曜日は翌日午前7時まで。
▶診療科目 [月~金] 内科・小児科 [土・日] 内科・小児科(8日回・14日回・
22日回・28日回)の午後10時~翌日午前7時まで(小児科のみ)
▶持ち物 保険証、各受給者証、服用中の薬 ▶問い合わせ ☎054 (644) 0099

1月の休日当番医

診療時間 午前9時~午後5時
*都合により、休日当番医が変更となる場合があります。榛原医師会のホームページからも情報の確認ができます。
*榛原総合病院の救急外来については、直接問い合わせください。 ☎1131

期日	開業医(榛南西部地区)	開業医(榛南東部地区)
1日(日)	御前崎市家庭医療センター しろわクリニック ☎03211	えのきだクリニック ☎03633
2日(月)	高木内科医院 ☎00003	田崎クリニック ☎08585
3日(火)	渥美医院 ☎0583	えんどうこどもクリニック ☎07373
8日(日)	渡辺内科医院 ☎05232	かわしりこどもクリニック ☎05555
9日(月)	酒井内科医院 ☎01100	こどもクリニックおおかわ小児科 ☎06789
15日(日)	石井内科皮膚科医院 ☎00113	藤本クリニック ☎041200
22日(日)	廣瀬医院 ☎00006	三輪クリニック ☎07300
29日(日)	渥美医院 ☎0583	玉井整形外科医院 ☎06667



元気が いかにあ!!

冬は低温やけどに注意!

本格的に寒い季節になりましたね。暖房器具を使っているご家庭も増えてきたのではないのでしょうか。今回は冬に多い「低温やけど」の予防についてご紹介します。

●「低温やけど」とは
44~50度前後のものに、数十分~数時間にわたり皮膚が直接触れ続けることで起こるやけどのことです。通常の高温やけどと異なり、熱源が低温なため、長時間触れていても、熱さや痛みを感じにくいのです。そのため、気づかないうちに皮膚の奥まで損傷していることが多く、重症化しやすいとされています。

①カイロ
使い捨てカイロは肌に直接貼らず、服の上から貼るとちょうど良い温かさになります。

②ホットカーペット、電気毛布、湯たんぽ
就寝時は使わないことが望ましいです。寝ている間は多少の痛みでは目を覚まさないため、知らぬ間にやけどする危険があります。

③スマートフォン
電子機器は充電する際に熱を帯びるため、充電中の本体が体に触れ続けると、やけどを起す可能性があります。充電中は体から離れた場所に置くようにしましょう。特に就寝中は注意が必要です。

低温やけどに気を付けて、寒さを乗り越えましょう!

健康推進課